

Febrero

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

Muchas familias compran manzanas y bananas en forma habitual. Estas frutas altamente nutritivas son favoritos de los niños, pero si se está cansando de ellas, ¡pruebe esta receta!

Ensalada de frutas espléndida

2 manzanas medianas, cortadas

1 banana, cortada

1 yogurt de vainilla de bajo contenido graso de 6 oz. (170 g).

1 cucharada de jugo de fruta (naranja, manzana, lo que tenga a mano; el jugo es opcional)

Un toque de canela

1. Mezcle el yogurt, la canela y jugo en un bol mediano.
2. Lave y corte la fruta. Agréguela a la mezcla de yogurt.
3. Revuelva y sirva.
4. Sonría mientras su familia aplaude 😊.

Ahorrar dinero en manzanas y bananas

¿Alguna vez llegó a la caja de la tienda y se sorprendió del costo de sus manzanas? No solo le pasa a usted; las manzanas varían en hasta \$2 y \$3 por libra según el tipo de manzanas que compre. Verifique el precio del tipo que está comprando para evitar sorpresas en la caja. Un buen precio es aproximadamente \$2.00 por libra.

Las bananas suelen ser accesibles y costar 50 centavos o menos por libra. Eso es mucho más económico que muchos bocadillos envasados, como las papas fritas. Sin embargo, no hay mayor desperdicio de dinero que el de tirar la comida. Puede prolongar la vida de las bananas congelándolas cuando comienzan a quedar marrón oscuro. Simplemente pélelas y guárdelas en una bolsa con cierre en el congelador. Puede descongelarlas para hacer licuados o pan de banana en cualquier momento.

**¡Disfruten de la
nieve! Jueguen
a su manera.
Una hora por día.**

